

Super Green Smoothies

5 RECETTES DE GREEN SMOOTHIES POUR SE FAIRE DU BIEN

BY ODETTE HADDAD

Hola todos!





"Tout d'abord j'aimerais vous remercier d'avoir pris le temps de rejoindre la communauté Positive. Ça veut dire que vous aussi recherchez des options saines pour enrichir votre alimentation quotidienne.

Nous cherchons tous à bien manger, nous faire du bien et nous faire plaisir. J'espère donc arriver à satisfaire ces trois critères en vous proposant des *Super Green Smoothies* faciles à réaliser chez vous, faciles à partager avec les plus petits et surtout, avec un grand apport nutritionnel."

Let's begin!





Qu'est-ce qu'un Smoothie ?

Un smoothie est un mélange de fruits et de légumes mixés au blender. Il est donc très épais, très riche et nutritif. Dans cet e-book, nous allons nous intéresser tout particulièrement aux smoothies à base de légumes verts mélangés avec des fruits. Leur richesse en micronutriments, en fibres, en vitamines, en chlorophylle, en minéraux et en antioxydants présente un réel intérêt.



Quelle est la différence entre un smoothie et un jus ?

Tout d'abord, comme on l'a vu, le smoothie est très épais, contrairement au jus qui est beaucoup plus fluide. Le jus est préparé à l'aide d'un extracteur ou d'une centrifugeuse qui vont détruire les fibres pour ne garder que le jus, il est donc beaucoup plus simple à boire et à digérer et les nutriments vont directement venir nourrir votre corps.



Le smoothie est intéressant car il conserve les fibres et la chair. Il sera donc plus nutritif et plus riche, votre estomac sera mieux rempli et vous récolterez un maximum de bienfaits de vos ingrédients. Le smoothie se boit lentement, en mâchant légèrement.



À noter que si vous n'êtes pas habitué, le goût d'un *green smoothie* risque de vous surprendre. C'est pourquoi il vaut mieux commencer en douceur, avec plus de fruits que de légumes. Par exemple 80% de fruits et 20% de légumes. Le but sera d'arriver à un ratio de 1 fruit pour 3 légumes.

Lorsque vous aurez assez d’expérience en préparation de smoothie, vous pourrez tenter l'expérience avec des superaliments, des épices, divers laits végétaux, ou encore des fruits et légumes moins classiques pour prendre un maximum de plaisir et créer vos propres saveurs originales !



Sachez qu'il est nécessaire de toujours garder une base de fruits dans vos smoothies. Au-delà d'apporter du sucre aux smoothies et un goût délicieux, ils rendent les légumes crus plus digestes pour l’organisme.

Pourquoi inclure des Green Smoothies dans notre quotidien ? Quels en sont les bienfaits ?

En fonction des fruits et légumes que vous allez choisir d'utiliser, les apports ne seront bien sûr pas les mêmes. Dans tous les cas, l'absorption des nutriments de chaque aliment sera excellente car les légumes sont crus, frais et mieux encore, les nutriments contenus dans les cellules sont libérés et prédigérés grâce aux ingrédients mixés.



Les légumes verts en général ont de nombreuses qualités et sont très anti-oxydants. Ils vont permettre au corps de s'oxygéner et de se régénérer grâce notament à la chlorophylle qui protège les cellules et permet d'offrir une véritable détox à tous les organes. Les nombreuses fibres et vitamines vous apporteront de l'énergie, un sommeil plus réparateur et vous aideront à bien digérer et à éliminer les toxines, tout en soutenant la flore intestinale. Les légumes verts apportent aussi du fer, du calcium, du magnésium, du potassium, du sodium et des protéines.

Ils permettent également d'équilibrer le pH du corps, bien souvent trop acide à cause du stress et des aliments raffinés et oxydants. Cela aura ainsi pour effet de vous aider à mieux gérer le stress au quotidien et donc vous évitera d'aller (instinctivement) vers de la nourriture plus grasse, salée et/ou sucrée que le corps demande sous l'effet de la fatigue et du stress.

Le meilleur moment pour consommer un green smoothie est à jeun, le matin de préférence, pour que l’absorption des apports soit optimal. Votre corps n'aura pas d'effort de digestion à réaliser et pourra se concentrer uniquement sur ce que vous lui apportez (alors autant que ce soit bon pour lui !).



Les green smoothies sont super rassasiants et ne contiennent ni sel, ni mauvais gras, juste les sucres naturels des fruits. Un concentré de bonnes choses en somme ! Ils sont donc tout à fait conseillés, car ils participent à une alimentation équilibrée.

Immune Boosting Smoothie

2 personnes

Ingrédients

1 orange
1 banane
Une grosse poignée d'épinards
5 cm de gingembre
5 cm de curcuma fraîche (ou 1 cuillère à café de curcuma moulue)
6 feuilles de menthe
500 ml de lait de coco
Quelque glaçons

Préparation

Enlevez la peau de l'orange et de la banane. Epluchez le gingembre et la racine de curcuma si vous en utilisez une. Lavez les feuilles d'épinards.
Mixez tous les ingrédients dans un blender puissant avec quelques glaçons. Vous pouvez aussi congeler la banane préalablement pour avoir un smoothie super crémeux !



Detox Green Smoothie

2 personnes

Ingrédients

1/2 ananas
2 cuillères à soupe de pulpe d'aloe vera
1/2 concombre
Une poignée de kale
5 cm de gingembre
500ml de lait d'avoine
1-2 dattes (optionnel)

Préparation

Epluchez et coupez l'ananas en cubes. Enlevez la peau de la feuille d'aloe vera et enlevez 2 cuillères à soupe de sa pulpe. Coupez un demi concombre. Epluchez le gingembre. Mixez tous les ingrédients avec le lait d'avoine et les dattes pour apporter un peu de sucre si besoin.



Green Morning Smoothie

2 personnes

Ingrédients

1 mangue
1 banane
Une poignée d'épinards
60g de noix de cajou
5 cm de gingembre
6 feuilles de menthe
500ml de lait de coco

Préparation

Epluchez et coupez la mangue en cubes. Epluchez la banane et lavez les feuilles d'épinards. Epluchez le gingembre. Mixez tous les ingrédients avec le lait de coco, les feuilles de menthe et les noix de cajou.

Vous pouvez congeler les fruits préalablement pour avoir un smoothie bien froid et crémeux !



Glow & Shine Smoothie

2 personnes

Ingrédients

1/2 avocat
80g d'ananas
Une cuillère à café d'huile de coco
5 cm de gingembre
Une poignée de chou kale
500 ml de lait de coco
Quelques glaçons

Préparation

Dans un blender puissant, ajoutez la chair d'un demi avocat, l'ananas coupée en morceaux, l'huile de coco, le gingembre épluché, les feuilles de chou kale (sans les tiges), le lait de coco et les glaçons. Mixez jusqu'à obtenir un smoothie onctueux.



The Green Smoothie

2 personnes

Ingrédients

1 pomme granny smith
1/2 concombre
1/2 ananas
Une branche de céleri
Une poignée de feuilles d'épinards
5 cm de gingembre
Une pincée de feuilles de persil
5 cm de curcuma
500 ml d'eau de coco
Quelques gouttes de citron

Préparation

Coupez la pomme, l'ananas, le concombre et le céleri. Mixez tous les ingrédients dans un blender puissant avec quelques glaçons. Ajoutez quelques gouttes de citron avant de servir.



Merci d'avoir lu notre E-Book !

C'est une première pour nous, nous espérons que le contenu que nous vous offrons vous aura plu.

Pourquoi cet e-book ?
Nous tenons à vous proposer des contenus les plus qualitatifs possible dans notre démarche de rendre accessible à tous une alimentation saine et consciente pour une société en meilleure santé.

Pour nous suivre, découvrir plus de contenus et vous tenir au courant des prochains ateliers de cuisine.

Sur les réseaux sociaux:



/positivehealthyfoods



@positivehealthyfoods

Via la Newsletter:



Inscription sur notre site web

Découvrez aussi notre blog et nos recettes healthy et saine sur notre site web

WWW.POSITIVEHEALTHYFOODS.COM



14 RUE DE SATORY,
78000 VERSAILLES
INFO@POSITIVEHEALTHYFOODS.COM